

Piscine communautaire André Martin

ANIMATIONS PISCINE  
PROGRAMME Saison 2020/2021

JOURS	HEURES	ANIMATIONS PROPOSEES	AGES	EFFECTIF MAXIMUM PAR GROUPE	DROIT D'INSCRIPTION
<b>Lundi</b>	◆ 16h45/17h30	<i>L'Ecole de Natation apprentissage</i> Exercices permettant à l'enfant de devenir autonome dans l'eau	6 et 8 ans	12 personnes	Carte animation enfants
	◆ 17h30/18h15	<i>L'Ecole de Natation perfectionnement</i> Découverte et apprentissage des différentes nages. Initiation aux diverses activités nautiques (natation synchronisée, water-polo, palmes...)	9 à 11 ans	15 personnes	Carte animation enfants
	◆ 18h15/19h00	<i>Multi Aqua</i> Découvrir avec d'autres jeunes les différentes pratiques aquatiques : perfectionnement de la technique de nage, palmes, masque tuba, apnée et diverses suggestions proposées par les enfants.	12 à 15 ans	15 personnes	Carte animation enfants
	◆ 19h00/19h45	<i>Le Club Adultes</i> Perfectionnement des 4 nages, de la nage avec palmes, masque tuba. Améliorer la résistance et le renforcement musculaire.	16 ans et Adultes	30 personnes	Carte animation adultes

<b>Mardi</b>	◆ 11h15/12h00	<p style="text-align: center;"><b>Archimède 1<sup>ère</sup> année</b></p> <p>Nous pouvons vous aider à ce que l'expiration dans l'eau soit aussi naturelle que lorsque vous marchez, à apprivoiser la profondeur, bref à vous « sentir comme un poisson dans l'eau ».</p>	Adultes	15 personnes	Carte animation adultes
	◆ 15h15/16h00	<p style="text-align: center;"><b>Gym aquatique très douce</b></p> <p>Activité de groupe ayant pour objectifs de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobiliser les articulations /Solliciter la musculature</li> <li>- Travailler la mémoire, la concentration et le tonus</li> <li>- Maintenir la fonction cardio respiratoire</li> <li>- Améliorer les capacités psychomotrices</li> <li>- S'adapter au milieu aquatique à travers des situations à 2, à plusieurs...</li> </ul>	Adultes	15 personnes	Carte animation adultes
	◆ 17h00/17h45	<p style="text-align: center;"><b>Aqua ludique</b></p> <p>Exercices visant la familiarisation du jeune enfant en milieu aquatique.</p>	4-5 ans	15 personnes	Carte animation enfants
	◆ 19h00/19h45	<p style="text-align: center;"><b>Gym Aquatique Tonic</b></p> <p>Entretien, remise en forme générale par une gymnastique soutenue dans l'eau (bénéfice cardio-vasculaire, souplesse, bien être général...)</p>	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes

Mercredi	◆ 13h30/14h15	<p style="text-align: center;"><b><i>Gym Aquatique Douce</i></b></p> <p>Contribution au maintien et à l'amélioration de la condition physique par l'intermédiaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de situations sollicitant les fonctions cardio-pulmonaires</li> <li>- d'exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement</li> <li>- de situations visant à améliorer les capacités psychomotrices</li> </ul> <p>grâce à un travail collectif et/ou à 2 facilitant la correction des postures, grâce à des bilans de progression et à l'exploitation des ressources spécifiques du milieu aquatique.</p>	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes
	◆ 13h30/14h15	<p style="text-align: center;"><b><i>Le Jardin Aquatique</i></b></p> <p>Activité ludique visant la familiarisation du jeune enfant en milieu aquatique et l'acquisition des fondamentaux de la natation : équilibre, immersion et propulsion.</p>	5 et 6 ans	15 personnes	Carte animation enfants
	◆ 14h45/15h30	<p style="text-align: center;"><b><i>L'Ecole de Natation perfectionnement</i></b></p> <p>Découverte et apprentissage des différentes nages. Initiation aux diverses activités nautiques (natation synchronisée, water-polo, palmes...)</p>	9-11 ans	15 personnes	Carte animation enfants
	◆ 15h30/16h15	<p style="text-align: center;"><b><i>Multi Aqua</i></b></p> <p>Découvrir avec d'autres jeunes les différentes pratiques aquatiques : perfectionnement de la technique de nage, palmes, masque tuba, apnée et diverses suggestions proposées par les enfants</p>	12-15 ans	15 personnes	Carte animation enfants
	◆ 16h30/17h15	<p style="text-align: center;"><b><i>Les Bojeudo</i></b></p> <p><b>Familiarisation</b> avec le milieu aquatique dans le petit bassin .Convient aux enfants entrant en grande section de maternelle en septembre</p>	5-6 ans	15 personnes	

<i>J</i> <i>e</i> <i>u</i> <i>d</i> <i>i</i>	◆ 11h15/12h15	<p style="text-align: center;"><i>Archimède 2<sup>ème</sup> année</i></p> <p>Nous pouvons vous aider à ce que l'expiration dans l'eau soit aussi naturelle que lorsque vous marchez, à apprivoiser la profondeur, bref à vous « sentir comme un poisson dans l'eau ».</p>	Adultes	15 personnes	Carte animation adultes
	◆ 17h00/17h45	<p style="text-align: center;"><i>L'Ecole de Natation apprentissage</i></p> <p>Exercices permettant à l'enfant de devenir autonome dans l'eau</p>	6-8 ans	12 personnes	Carte animation enfants
	◆ 18h30/19h15	<p style="text-align: center;"><i>L'Ecole de Natation perfectionnement</i></p> <p>Découverte et apprentissage des différentes nages. Initiation aux diverses activités nautiques (natation synchronisée, water-polo, palmes...)</p>	9-11 ans	15 personnes	Carte animation enfants

<b>Vendredi</b>	◆ 16h45/17h30	<p style="text-align: center;"><i>L'Ecole de Natation apprentissage</i></p> <p>Exercices permettant à l'enfant de devenir autonome dans l'eau</p>	6-8 ans	20 personnes	Carte animation enfants
	◆ 17h30/18h15	<p style="text-align: center;"><i>Gym Aquatique Douce</i></p> <p>Entretien et remise en forme générale par des exercices appropriés en tenant compte des fragilités diverses éventuelles.</p>	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes
	◆ 18h15/19h00	<p style="text-align: center;"><i>Gym Aquatique Tonic</i></p> <p>Entretien, remise en forme générale par une gymnastique soutenue dans l'eau (bénéfice cardio-vasculaire, souplesse, bien être général...)</p>	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes
	◆ 19h00/19h45	<p style="text-align: center;"><i>Gym Aquatique Tonic</i></p> <p>Cette activité se fera sous la forme d'un travail cardio respiratoire et de renforcement musculaire. Il se combinera sous la forme d'ateliers en 1 ère partie de cours puis d'un travail plus spécifique en palme.</p>	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes

<b>Samedi</b>	◆ 9h45/10h30	<p style="text-align: center;"><b><i>Gym Aquatique Douce</i></b></p> <p>Contribution au maintien et à l'amélioration de la condition physique par l'intermédiaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de situations sollicitant les fonctions cardio-pulmonaires</li> <li>- d'exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement</li> <li>- de situations visant à améliorer les capacités psychomotrices</li> </ul> <p>grâce à un travail collectif et/ou à 2 facilitant la correction des postures, grâce à des bilans de progression et à l'exploitation des ressources spécifiques du milieu aquatique.</p>	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes

***- Accueil Parents-Enfant le samedi matin de 9h45 à 12h en libre accès, petit bassin spécifiquement réservé :***

Le tout petit et ses parents partagent un moment de tendresse et de complicité dans un milieu aquatique aménagé et adapté. (*Activité propice à l'éveil sensoriel et moteur*).

***- Activités prénatales à la séance : prendre rdv auprès des éducateurs initiés.***

Un moment de bien-être où les papas sont bienvenus, avec des activités musculaires et respiratoires qui aideront à mieux préparer l'accouchement.